



Pour une gestion équilibrée du stress

QUELQUES RENSEIGNEMENTS UTILES

QU'EST-CE QUE L'ÉTAT DE STRESS?

Le stress est un sentiment d'oppression, accompagné de malaises physiques ou psychologiques. Une situation stressante peut s'avérer positive et engendrer un stress qui favorise la performance et le dépassement de soi. Elle peut également être négative et causer un stress qui induit la contre-performance et le sentiment d'impuissance.

COMMENT AIDER UN JEUNE EN ÉTAT DE STRESS?

Voici quelques conseils importants :

- Être très attentif afin qu'il se sente véritablement écouté et entendu.
- Offrir du réconfort et du soutien. Ce soutien peut prendre différentes formes : un contact physique chaleureux, un encouragement, un conseil, une aide concrète, etc.
- Demander des précisions sur le type, le moment et la manière les plus appropriés pour lui apporter votre aide.
- Ne pas sous-estimer l'intensité de la douleur ressentie, ni en rire ou la banaliser; ne pas en parler à d'autres si cela peut l'humilier, sauf pour obtenir de l'aide additionnelle.
- Lui faire comprendre qu'une situation indésirable, imprévisible, incontrôlable et qui blesse l'estime de soi n'est pas nécessairement synonyme de malheur. Elle peut être une occasion de croissance personnelle qui augmentera sa résistance au stress. Lui faire comprendre qu'il y a une solution à chaque problème.
- Lui apprendre à vivre davantage l'instant présent, dans l'ici et maintenant et au jour le jour, pour avoir accès aux bénéfices que cela permet, dont celui de profiter du moment et de réduire les inquiétudes sur lesquelles on n'a aucune prise. Il en va de même des événements passés que l'on rumine alors qu'on ne peut plus les modifier; on peut se servir de ses expériences pour agir ou réagir aux situations difficiles plutôt que de s'en servir pour anticiper le pire.



QUAND CONSULTER UN PROFESSIONNEL?

Si votre jeune se sent malheureux et impuissant à résoudre ses difficultés et que cet état perdure, il devrait rencontrer un intervenant psychosocial de son école ou de sa communauté (par exemple au CLSC). Parfois, une seule rencontre suffit pour exprimer les émotions qui l'envahissent et pour lui permettre d'y voir plus clair.

FUNAMBULE: POUR UNE GESTION ÉQUILIBRÉE DU STRESS

Le programme *Funambule* est un programme d'intervention pour aider les jeunes à bien gérer leur stress. Ce programme propose plusieurs exercices pratiques qui leur permettent de disposer d'outils indispensables pour agir sur les situations stressantes. Voici quelques conseils tirés du programme et qu'un parent peut mettre en pratique à la maison.

TRANSFORMER LA MENACE EN DÉFI À RELEVER

- Encourager le jeune à percevoir une situation stressante comme un défi à relever plutôt qu'un obstacle à surmonter.
- Le sensibiliser au fait qu'un minimum de stress est nécessaire pour donner le meilleur de soi-même.
- L'encourager à reconnaître ses peurs et à les dépasser en apprivoisant l'inconnu; cela augmentera sa résistance au stress et lui donnera l'occasion de découvrir des forces et des intérêts qu'il n'aurait sans doute pas connus autrement.
- L'aider à diversifier ses champs d'intérêt et à équilibrer le temps accordé à ses diverses activités. Par exemple, mettre trop d'énergie dans des activités sportives au détriment des tâches scolaires risque de lui causer beaucoup de stress, tout comme consacrer tout son temps à ses études en délaissant ses hobbies et ses amis pourrait le mener à l'épuisement.
- Lui rappeler que les épisodes de stress sont présents pour tous et tout au long de la vie. Apprendre dès maintenant à faire face à la nouveauté, à l'incertitude, à l'attente et au manque de contrôle dans certaines situations, de même qu'apprendre à contrôler ce qu'il peut, comme ses pensées, ses émotions et ses comportements, sont des compétences qui lui serviront toute sa vie.
- Lui proposer d'écrire ses peurs et ses appréhensions sur papier. Sceller le tout dans une enveloppe qui sera rangée puis reprise dans quelques mois. Lire ensemble le document. Cela lui permettra de prendre conscience que ses anticipations négatives, ses peurs appréhendées ne se seront jamais – ou alors rarement – produites.



UTILISER DES TECHNIQUES DE RELAXATION

- Amener le jeune à prendre conscience de son état de stress, des tensions ressenties et de leurs utilités. Elles sont le moyen par lequel son corps exprime qu'il y a un déséquilibre, qu'il ne faut pas le pousser à la limite, qu'il est temps de se reposer ou de changer quelque chose à sa situation.
- L'aider à relaxer en lui proposant de prendre le temps de sentir chaque partie de son corps, des orteils jusqu'aux oreilles. De les sentir de plus en plus lourdes. Prendre ainsi le temps d'une relaxation musculaire lui permettra de se détendre.
- L'encourager à faire de l'activité physique, seul ou en groupe, afin de se libérer de ses tensions, de se défouler sainement et ainsi, de diminuer son stress. En bonus, il fortifiera son corps et, résistera mieux aux périodes de stress.

MODIFIER SES PENSÉES STRESSANTES

- Encourager le jeune à développer son sens critique et à se poser un certain nombre de questions avant de crier au désastre. Il prendra conscience qu'il n'y a sans doute moins d'arguments soutenant son point de vue pessimiste qu'il le croyait avant d'y réfléchir et de se questionner.
- Lui rappeler qu'il est impossible de se concentrer et de réaliser une tâche si les pensées dévalorisantes et défaitistes, telles que « Je ne serai jamais capable » ou « Je suis nul », envahissent son esprit. Visualiser un panneau « ARRÊT » l'aidera à stopper ses pensées négatives qu'il pourra remplacer par des pensées aidantes comme « Je suis aussi capable que les autres », « Si je me calme, je vais mieux comprendre les consignes », etc.
- S'il se sent découragé et qu'il se compare aux autres, l'encourager à adopter un regard plus optimiste. Faire valoir que l'on peut considérer son verre à moitié plein, plutôt qu'à moitié vide. L'encourager à s'imaginer porter des lunettes teintées roses plutôt que noires, de manière à reconnaître les bonnes choses de sa vie, et prendre conscience qu'il y a toujours des situations pires que la nôtre.
- Face à une situation embêtante, lui proposer d'écrire sur une feuille, d'un côté les avantages qu'elle apporte, de l'autre les inconvénients. Ce faisant, il constatera qu'il n'y a pas que des désavantages à une situation éprouvante!
- Proposer des idées ou des solutions, mais ne pas imposer les vôtres. L'aider plutôt à trouver ses propres solutions; l'éclairer pour qu'il apprenne à définir sa manière de prendre des décisions. Se responsabiliser est important dans le développement de son autonomie.



ÊTRE PROACTIF DEVANT L'ADVERSITÉ

- Encourager le jeune en état de stress à réagir face à la situation. Laisser aller les choses, sans rien faire, risque de les aggraver. De plus, la passivité augmente l'anxiété et peut freiner la résolution du problème.
- L'aider à éviter les stratégies non productives qui risquent d'aggraver la situation, comme le fait de nier ou de ruminer le problème au lieu d'agir, de consommer des substances nocives (drogue, alcool, cigarette, médicaments non prescrits) pour sa santé, de remettre à plus tard, de se blâmer, de s'inquiéter à outrance sans preuve apparente de danger, de taire ses difficultés, de poser des gestes antisociaux, etc.
- L'inciter à utiliser des stratégies productives lui permettant de réduire son niveau de stress. Par exemple le fait de chercher d'autres voies possibles, de consulter un intervenant psychosocial, de se remettre en question, de redoubler d'efforts, de persister malgré les obstacles, de demander de l'aide et des conseils, de chercher des renseignements, etc.
- L'encourager à bien gérer son temps et à utiliser adéquatement son agenda pour éviter le surmenage lorsque plusieurs activités (sociales, familiales, culturelles ou sportives) s'ajoutent aux tâches scolaires.
- Lui proposer d'écrire un journal intime ses inquiétudes ainsi que les bonnes choses qui lui arrivent; cela permet de réaliser que sa vie va plutôt bien, contrairement à ce qu'il peut penser.
- Lui proposer de concentrer toute son attention à des activités ludiques, comme lire une bande dessinée, regarder une comédie ou écouter de la musique afin de le distraire des pensées stressantes qui l'envahissent.
- Suggérer d'établir un plan B pour chaque décision importante, au cas où le plan A idéal ne fonctionnerait pas.
- L'encourager à se fixer des objectifs réalistes et à ne pas s'imposer des standards d'excellence inappropriés.